

제 354호

# 주간 알뜰 장보기 물가정보



발행 aT유통정보부 문의 061-931-1085 담당 문재영

발행일 2018. 7. 13

## 중 · 대형유통업체 할인행사 정보

(단위 : 원)

구분	이마트			롯데마트			홈플러스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	<b>HOT</b> 거봉	2kg	14,900	<b>HOT</b> 삼계탕용 인삼	40g	3,980	<b>HOT</b> 초록 사과	약 7개	7,900
	찰옥수수	1개	600	국산콩 두부	200g	1,000	새송이버섯	2봉	2,590
	흙대파	1봉	1,980	파프리카	1봉	2,980	삼계탕 재료	250g	3,990
	채소믹스	360g/팩	3,990	모듬삼	1봉	2,980	참치샐러드	2팩	3,580
	하우스감귤	1.4kg	12,480	머스크 멜론	1통	6,900	바나나	1송이	3,990
	자몽	1개	990	유명산지 수박	1통/특대	14,900	아삭 복숭아	약 8개	9,900
	냉동 아로니아	300g	6,980	캠벨포도	1kg	8,900	캠벨포도	1kg	8,990
축산	<b>HOT</b> 동물복지 백숙	1kg	7,800	<b>HOT</b> 구운란	20개	6,980	<b>HOT</b> 척아이를/호주	100g	1,390
	닭안심 스테이크	360g	6,480	쇠고기 육포	50g	4,500	생닭 3마리	2.1kg	9,990
	미국 살치살	100g	2,980	삼겹살	100g	2,380	한우 사골	1.3kg	9,950
수산	<b>HOT</b> 민어회	1팩	19,800	<b>HOT</b> 생물 연어	100g	3,000	<b>HOT</b> 민물장어	200g	14,900
	양념 바다장어	180g	9,980	15일숙성 홍어	200g	9,800	완도 전복	5미/大	13,900
	생주꾸미	100g	1,380	껍질벗긴 새우	1마리/大	350	국산 삶은문어	100g	3,990
구분	이마트 에브리데이			롯데슈퍼			홈플러스 익스프레스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	<b>HOT</b> 햇고구마	1.3kg	8,980	<b>HOT</b> 백찰옥수수	4개	2,990	<b>HOT</b> 자두	1kg	5,990
	무	1개	1,680	킹단호박	1통	3,490	좋은쌀	10g	27,900
	청양고추	1봉	1,480	유기농 콩나물	2봉지	2,000	감자	1.2kg	2,990
	무른 복숭아	약 6개	12,900	수박	6kg	12,900	고창 수박주스	1L	1,990
	생소면	600g	3,280	골드키위	1개	1,000	복숭아	약 6개	11,900
축산	<b>HOT</b> 삼계탕	900g	6,980	<b>HOT</b> 초이스 우유	2L	2,990	<b>HOT</b> 생닭 3마리	2.1kg	9,990
	두마리통닭	1kg	5,980	호주산 찹갈비	100g	1,780	훈제오리+쌈무	600g	8,990
	냉장 돈갈비	1kg	10,800	한우등심	100g	6,650	대란	30입	3,990
수산	<b>HOT</b> 국물용 멸치	600g	9,900	<b>HOT</b> 자숙 문어	100g	3,490	<b>HOT</b> 전복	3미	8,990
	탕감용 전복	7미	9,900	바다 장어	500g	18,900	자숙문어	450g	9,990
	건오징어/예약	5미	19,800	제주 생갈치	3미/中	9,900	-	-	-

※ 할인행사는 지역·점포별로 상품과 가격 및 기간이 다소 차이가 있을 수 있습니다.

## 고추냉이 제철 먹거리

- ▶ 좋은 상품은? 과육이 단단하고 윤기 흐르는 것, 표면이 녹색보다는 파란색인 것
- ▶ 손질·저장 (손질) 줄기 끝에 단단한 부분을 잘라내고, 칼로 굵듯이 껍질을 벗겨냄 / (저장) 신문지에 싸서 줄기가 마르지 않게 한 뒤 냉장보관
- ▶ 요리방법은? 사용할 만큼만 껍질과 딱딱한 부분을 깎아내 강판에 갈아줌 - 생선회, 초밥, 면류, 쌈밥, 김밥 등
- ▶ 가격&칼로리 약 4,000~5,000원/1뿌리, 20kcal/100g
- ▶ 어디에 좋아요 매운맛이 소화액 분비를 촉진시키고 충치예방에 탁월함
- ▶ 특징은요 맛이 맵고 꽃은 냉이를 닮아서 이름이 고추냉이로 지어짐, 잎과 꽃봉오리는 쌈으로 먹고 땅속줄기는 갈아서 매운 향신료로 사용

